



Hakkani TV

Sohbats by  
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

## الطريق لحياة صحية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم. الصلاة والسلام على رسولنا محمد سيد الأولين والآخرين. مدد يا رسول الله، مدد يا ساداتي أصحاب رسول الله، مدد يا مشايخنا، دستور مولانا الشيخ عبد الله الفائز الداغستاني، شيخ محمد ناظم الحقاني، مدد. طريقتنا الصحية والخير في الجمعية.

لقد خلق الله عز وجل الناس في أحسن تقويم. أعطانا ﷻ الجسد كأمانة. الحفاظ عليه من خلال الشكر على نعم الله عز وجل.

يقولون "اعتني بنفسك جيداً". كان مولانا الشيخ ناظم يمزح قائلاً "أنا أعتني جيداً". الإعتناء يعني الإلتباه على صحتك، والإهتمام بما تأكله وتشربه والنظر إلى طريقة عيشك. أنت لا تهتم من خلال الأكل والشرب كثيراً. يجب أن تُعطي الأشياء الضرورية للجسد. ما هي؟ كل ما هو ضروري لصحة الجسم، يجب أن ننتبه إليه.

الصحة ليست من خلال الأكل والشرب. كل شيء له مقدار وقدر. يقول نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم أن تلت المعدة للطعام وتلتها للماء وتلتها للهواء. إذا قمت بملئها بالكامل، فلن يكون هناك مكان لا للماء ولا للهواء. ستتعب بعد ذلك. عندما تكون المعدة مرهقة، يصاب الجسم كله بالإرهاق. لأن القضية كلها هناك. الرجيم - ليس اتباع نظام غذائي، ولكن الإلتباه إلى قوة إرادتك، لما تأكله وتشربه، يمنحك الصحة والعافية.

يجب أن تأكل مع البسملة. هناك آداب للأكل والشرب. عندما تجلس على المائدة، تفعل ذلك بالدعاء وبسم الله. بادئ ذي بدء، خذ الملح. أخذ القليل من الملح في فمك بغمس إصبعك فيه سُنّة وفائدة. وبعد أن تنتهي، تفعل الشيء نفسه. هذا صحي ومفيد أيضاً. يزيد من فائدة الطعام. وأداء السُنّة تكون بركة. ستجلب الفائدة. ستكون مفيدة روحانيا وجسدياً.

أيضاً، اليوم ينقسم إلى ثلاثة؛ ثماني ساعات للراحة، وثمانية ساعات للعمل وثمانية ساعات للعبادة. هذا يُقوّي ويجدد أجسام الناس. يصبح الناس بصحة. هذه الأوامر هي أوامر الله عز وجل. تماماً كما هو مكتوب عن كيفية استخدام آلة أو ماكينة عند شرائها، هذا أيضاً من عند الله عز وجل لأجسادنا.

يمكن أن تظل أجسادنا قوية طوال الحياة. إذا تصرّف الناس بهذه الطريقة، يمكنهم أن يعيشوا أقوى وأبصحة جيدة. خلاف ذلك، إذا تصرّفت وفقاً لرأيك، سينهار بسرعة. عندما ينهار شيء ما، يصعب إصلاحه. حفظنا الله. الله ﷻ يرزقنا جميعاً حياة صحية جيدة مليئة بالإيمان إن شاء الله. ومن الله التوفيق. الفاتحة.

مولانا الشيخ محمد عادل الحقاني  
26 آذار / 4 رمضان 1444  
صلاة الفجر، زاوية أكابا

[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org)

[www.hakkani.org](http://www.hakkani.org) / [www.hakkaniyayineri.com](http://www.hakkaniyayineri.com)